



Nyhedsbrev november 2022



Kære medlemmer

I hovedbestyrelsen er vi lige for tiden især optaget af arbejdet med den kommende kunststofbane på Islev skole samt at halvdelen af "vores" hus (Orienthuset på Ved Sportspladsen) lige om lidt bliver revet ned for at bygge en ny hal samme sted, som skal indeholde Islev Taekwondo. Desuden er vi optaget af at etablere os som bestyrelse efter at flere "gamle" kræfter er stoppet tidligere på året. Det tager tid, men vi synes det er spændende og er alle fulde af Gå-på-mod.

Et stort velkommen skal lyde til Natascha Wendin og Jesper Buck. Natascha er ny aktivitetsformand for gymnastik med et helt nyt gymnastikudvalg bag sig og med varetagelse af flere hundrede medlemmer. Jesper er ny aktivitetsformand for håndbold, som har ét hold og ca. 18 medlemmer. To lige vigtige, men meget forskellige, opgaver.

Indkaldelse til generalforsamling:

Gymnastik og idrætsforeningen ORIENT afholder ordinær generalforsamling

Lørdag den 4. februar 2023 kl. 10.00
i Orienthuset, Ved Sportspladsen 14, 2610 Rødovre.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest 14 dage før.

På bestyrelsens vegne,

Lene Hummelgaard



Hovedbestyrelsen februar 2022 (-Tage)

Juletræsfest

Så skal I snart være klar på tasterne, for søndag d. 27. november kl. 12:00 starter billetsalget til Orients store juletræsfest. Du kan købe billetter via Orients hjemmeside. Det er først til mølle og salget slutter senest søndag d. 4. december kl. 12:00

Billetterne koster 35,- pr. person uanset om du er et lille barn, stort barn, legebarn, voksen eller tusse gammel.

Juletræsfesten er søndag d. 11. december på Islev skole i festsalen. Dørene åbner kl. 13:30 og kl. 14:00 kalder vi på Julemanden i kor.

Der er som altid salg af vafler, kaffe/te, gløgg, øl og vand. Vi modtager kun kontanter.

Mad og egne drikkevarer må ikke nydes i salen.

Vi glæder os til at se jer til nogle hyggelige og sjove timer med underholdning, dans om det store juletræ og Orients bedste vafler.

/Festudvalget



Svømning:

Aqua Camp

I efterårsferien (17.-21. oktober) afholdte vi i Orient svømning Aqua Camp. Dette er et koncept udviklet af Dansk Svømmeunion i samarbejde med Rema1000. Vi var 18 svømmere fra 7-12 år og en gruppe af vores instruktører. Det blev en rigtig hyggelig uge med nye venskaber og forbedrede færdigheder i vand. Ugen gik med at være i svømmehallen fra 8:30-11:30 hvorefter vi tog hen i klubhuset og spiste frokost og lavede diverse aktiviteter. Onsdag tog vi i Atlas biografen og så "Lille Allan." Fredag fik svømmerne 60 min. til at svømme så langt de kunne nå. Tilsammen fik de svømmet 23.450 meter. Vi sluttede ugen af med at bage en masse lækre kager, som vi serverede for forældre/bedsteforældre og søskende.

Vi takker for en rigtig god uge og glæder os til at gentage succesen til næste år.

Konkurrenceafdelingen

Vores konkurrenceafdeling, bestående af talent og konkurrence, er kommet godt i gang med denne sæson. "Konkurrence" skal til Køge Open lørdag d. 26. til søndag d. 27. november. Vi glæder os og håber på nogle nye personlige rekorder.

"Talent" skal til Adventsstævnet i Glostrup Svømmehal søndag d. 4. december. Det bliver det første stævne for mange af svømmerne, så vi glæder os til at de endelig får lov til at prøve det af. Adventsstævnet er et super hyggeligt stævne med en præmie til klubben med den største julestemning.

Svømmeskolen

Overordnet går det rigtig godt for holdene i svømmeskolen. Vores haletudser begynder så småt at blive trykke ved vandet, flere af vores frøhold begynder at smide bælte/vinger, sælungerne har så småt vænnet sig til at være på det dybe vand og

vores sæler, pingviner og ungdom bliver udfordret med ny teknik. På vandgymnastik har vi sat intensiteten op for at kunne holde varmen i bassinet og vores voksenhold svømmer derudad.

Kommende svømmedatoer:

Ministævne: Søndag d. **13. november** fra 13-16.

Juleafslutning: Lørdag d. **3. december** fra 13-16.

Husk at vi holder juleferie fra 23. december til og med 1. januar.

/Maria

Idrætsmærke og sommermotion:



Det blev en festlig afslutning på en god sæson med udendørs træning, da årets idrætsmærker blev overrakt til dem, der havde bestået kravene, og de øvrige sommermotionister bakkede op.

Søndag den 9. oktober ved en beskeden frokost med 29 deltagere blev mærkerne delt ud til dem, der havde klaret deres aldersgruppes krav inden for atletik og udholdenhed. Der var også anerkendende ord til de øvrige for deres indsats for at holde sig i form. Dommerne og trænerne fik velfortjent ros og tak.

Stemningen var høj, godt hjulpet på vej af de hjemmelavede urtesnaps, som Marianne fra Idrætsmærkeudvalget havde "skænket" som erstatning for sin personlige deltagelse.

Orientsangen blev i dagens anledning i Orienthuset suppleret med "Her i vores hus er glæde" og der blev sunget ivrigt med. Og så kom der ekstra gang i den, da Pointer Sisters blev sat på med sangen "Jump"!

På billedet ses veteranerne give den hele armen, mens de yngre, nytilkomne øjensynlig holder sig mere i baggrunden. Der var i år tre nye, der stolt kunne hjemføre deres første idrætsmærke.

/Lisbeth

Sjov lørdag:



"Sjov lørdag" i Rødovrehallen den 29. oktober 2022.

Det var igen en festlig dag til "Sjov lørdag", hvor 5 fra Orients bestyrelse + 4 medlemmer igen var aktive hjælpere ved diverse aktiviteter. Som altid, var der en god stemning og en masse børn der fik leget både alene og sammen med en af deres forældre. Også godt, at se at flere medlemmer fra Orient, både nuværende og tidligere medlemmer, fra de meget små til de ældre med deres børnebørn, kom forbi "Orients hjørne".

Nu kan vi så glæde os til den næste "Sjov lørdag" d. 1. april 2023.

/Elisabeth

Gymnastik:

Gymnastiksæsonen er godt i gang, og det emmer af højt humør og fed musik i Rødovres gymnastiksale. Glade gymnaster er i fuld gang med at øve seje spring og fede danseserier, og så bliver der leget på livet løs. På voksenholdene er de også glade for igen at bevæge og styrke kroppen og samtidig være en del af et socialt fællesskab. Kunne du tænke dig at være med? Vi har nemlig ledige pladser.

Kom og prøv 'Gymnastik ved stole' tirsdag formiddag, som er et hold for både mænd og kvinder, hvor vi styrker hele kroppen.

Det er også stadig muligt at komme til prøvetræning på et springhold i alderen 8-9 år, 10-15 år eller 13+ om mandagen. Har du masser af energi og elsker at lave vejrmøller, så kom og spring flikflak, salto og kraftspring på Tinderhøj Skole.

Er du mere til rytme, akrobatik og sjove lege? Så prøv et rytmehold i alderen 8-9 år, 10-12 år eller 13+ om onsdagen på Islev Skole. På 'Rytme 8-9 år' og 'Rytme 10-12 år' danser vi blandt andet, øver akrobatik og griner en masse. Onsdag før efterårsferien hjalp vi hinanden med akrobatiske øvelser i grupper, der resulterede i en menneskelig cykel og menneskelige pyramider i flere variationer.

På vores gymnastikhold er der plads til alle uanset niveau, og vores dygtige trænere og instruktører finder altid en måde at udfordre dig på. Vi er vilde med at skabe og se bevægelsesglæde hos børn, unge og voksne.

Find mere information under 'online tilmelding' på vores hjemmeside www.orient-gif.dk, og kontakt endelig instruktørerne, hvis

du har spørgsmål til holdene eller ønsker prøvetræning.

En hilsen fra to hjælpeinstruktører:

Hej. Vi hedder Laura og Thea, vi er 15 år gamle, og vi er begge hjælpetrænere i Orient. Vi har været på DGI's hjælpeinstruktøruddannelse 1 i Køge d. 17-18. september. Uddannelsen strækker sig over 2 dage med en overnatning. Vi var i alt 49 kursister i alderen 13-15 år, derfor var der rig mulighed for at lære en hel masse nye mennesker at kende. Man blev hurtigt tætte, fordi man brugte alt tiden sammen. Vi har selv fået nogle rigtig gode venner på kurset, som vi stadig har kontakt og ses med. Der var 4 imødekomende instruktører, som hver specialiserede sig i deres egen gymnastikform. Der var 2 rytme- og 2 springinstruktører. Kurset var rigtig lærerigt, og vi lærte blandt andet modtagning, nye lege, sanglege, pædagogik, didaktik osv. Vi er rigtig glade for den oplevelse, vi har fået. Vi vil varmt anbefale uddannelsen til alle, som er lune på hjælpeinstruktørlivet. :-)

Elisabeth og Svend:

"Alting har en ende, En hvalfisk har kun én!"
Kendte strofer fra Shu-Bi-Dua sangen "Hvalborg". Jeg er usikker på, hvem der er hvalfisken og hvem der er "enden", men en æra er slut. Elisabeth og Svend har valgt at drosle ned ift det frivillige arbejde og lade yngre kræfter komme til.

Elisabeth og Svend har i mange år været en meget stor del af Orient. De har ligesom altid været der – og altid sammen, selv om de har haft hver deres arbejdsopgaver: Gymnastikformand, gymnastikudvalg, hovedbestyrelse, medlemskartotek, diverse kommunale arrangementer osv. osv.

For 4 år siden blev de udnævnt til æresmedlemmer af GIF Orient. Vi glæder os over at de stadig vil være her og der, selv om det fremover bliver på et mere afdæmpet og uforpligtende plan.

Tak for jer 😊



Ny hjemmeside. Tag et kig 😊

www.orient-gif.dk

Deadline til næste nyhedsbrev er fredag d. 6. januar 2023. Bidrag modtages med glæde 😊
